

給食室より

おすすめ朝ごはん

寒くなり、朝起きるのがつらい季節がやってきました。朝寝坊して朝ごはんが食べられない・・・そんな日も増えてくるかもしれません。

朝ごはんは子どもの脳にとってとても重要です。朝ごはんを食べると食べないのでは脳の働きに大きく違いが出て、運動や記憶形成に影響があると言われています。乳幼児期からバランスの良い朝食をとるようにするだけで、朝のサイクルが出来上がり、大きくなっても朝食欠食率は上がらないとされています。しかし、朝の少ない時間でしっかりと食べてもらうのはとても難しいと思います。

そこで、朝の万能食材としてツナ缶・サバ缶、鮭フレークなどがオススメです。

『炭水化物』（ごはんやパン）と合わせて摂りたい『タンパク質』と脳の働きをスムーズにしてくれる DHA が含まれており、朝食にもってこいの食材です。ごはんに混ぜておにぎりにしたり、マヨネーズと合わせてパンに乗せて焼いたり・挟んだり、玉子焼きの中に入れても美味しいです。

負担にならないように朝ごはんを美味しくしっかり食べられるよう、これらを取り入れてみてください。

今日のイチオシレシピ

朝ごはんにおすすめ 2 選

*おかかチーズおにぎり

ごはん
プロセスチーズ
かつお節
しょうゆ

- ・プロセスチーズは 1cm 角に切っておきます
- ・かつお節は少し細かく砕いておき、しょうゆと合わせておかかを作ります
- ・温かいご飯と混ぜ合わせて、完成です

とても
カンタンですが
冷めてもおいしい
人気の味です



*万能ピザソース

トマトペースト	56g
トマトピューレ	14g
トマトケチャップ	26g
砂糖	12g
ツナ缶	1/2 缶
ピザ用チーズ	お好みで

- ・全てを混ぜ合わせて完成です



パンにぬったり、
蒸したじゃが芋に
のせたり、
焼きおにぎりにぬる
のも良しの万能ソース
です😊

11/7 は立冬です 調理師 木下

立冬とは冬の始まりという意味です。朝晩寒くなり「木枯らし1号」が伝えられるともう寒い冬の到来です。寒くなると焼きいもが食べたくなります。洗った芋をキッチンペーパーに包んで、ビニール袋に入れてレンジで温めると出来上がりです。オーブンよりもしっとり出来るのでおすすめです。

